

Más del 50% de universitarios sufren estrés tecnológico

Un estudio muestra que el excesivo uso de las TIC repercute negativamente en el rendimiento de los estudiantes

JUAN FERNÁNDEZ
Alicante

El estrés tecnológico marca el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Un estudio de la psicóloga y profesora en el Departamento de Comunicación y Psicología Social de la Universidad de Alicante, Raquel Suriá Martínez, ha evidenciado el efecto negativo que tienen las TIC en su uso dentro del ámbito educativo. El término *tecnostres* ha sido denominado por profesionales como el estrés generado «por los problemas de adaptación a las nuevas herramientas y sistemas tecnológicos». De esta manera, y a pesar de que las nuevas generaciones son más dependientes del uso de las tecnologías, la sobrecarga de estas genera una relación directa desfavorable al rendimiento de los universitarios.

Dicha investigación, llevada a cabo durante el pasado curso 2022/2023, ha revelado unos resultados que indican niveles moderadamente elevados de tecnostres entre los estudiantes, observándose un mayor índice en la muestra de estudio al compararla con la población normativa. Estos niveles fueron más altos entre el género femenino, de menor edad, de cursos iniciales y de titulaciones no vinculadas a la utilización de las TIC. Asimismo, se encontró que el tecnostres influyó de manera negativa en el rendimiento académico de los sujetos analizados.

La investigación se realizó tanto en la Universidad de Alicante como en la Miguel Hernández de Elche con una representación de 451 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 30 años. Para abordar el caso de estudio, se creó un cuestionario para recopilar información sobre el perfil sociodemográfico de los participantes, en el que se incluía un ítem que calificaba el uso de las TIC.

Los resultados indicaron que más de la

mitad de los encuestados mostraban un alto nivel de tecnostres, siendo mayor la incidencia en los estudiantes que usaban a diario dichas TIC. La cifra se eleva hasta un 90,9% en el total de los universitarios que mostraron tecnostres, del cual el 53,9% muestra un nivel elevado, y el 37%, moderado.

Además, los datos muestran que dos de cada tres suspensos fueron provocados por tener un alto nivel de tecnostres. Así, y según resalta la investigación, el 67,3% de los suspensos coincidían en tener un alto grado de tecnostres. Este dato es la principal muestra de la influencia que este tipo de estrés tiene en el rendimiento universitario.

La psicóloga comenta que la mayor incidencia de este estrés se pudo percibir durante la pandemia: «Con el covid, tanto profesores como alumnos tuvimos que hacer todo por internet, improvisando y haciéndonos a una nueva forma de

dar clase». Y ahora, que los estudios universitarios se realizan en casi su totalidad con estas nuevas herramientas, provoca que, tanto alumnos como docentes «encontremos dificultades, puesto que las tecnologías están avanzando constantemente y, con ellas, todas las plataformas», relata.

A pesar de que esta generación ha nacido en plena evolución tecnológica, no escapa de la incidencia del tecnostres. Suriá argumenta que «el estrés provocado por el uso de las nuevas tecnologías también lleva a los que lo padecen a tener un peor rendimiento, en este caso académico». Añade que cuando se habla de las TIC en la universidad «no solo se trata de enviar un trabajo. Ahí también estamos en contacto los docentes y ellos, y cada profesor lo utiliza de alguna manera, lo que genera agobio».

«Dado que los estudiantes son los primeros que consideran que el uso de las TIC es eficaz para sus logros académicos, para mitigar o reducir el estrés sería interesante incorporar una formación adecuada con programas psicoeducativos en los que se enseñe el adecuado manejo de las TIC, el acceso al campus y a las plataformas académicas para que los estudiantes puedan tener un ágil manejo de estas tecnologías en el contexto educativo», finaliza la psicóloga. ■

TONY SEVILLA

Dos de cada tres suspensos durante el pasado curso fueron causados por este tipo de ansiedad



Una estudiante universitaria utilizando herramientas tecnológicas para estudiar